

Şizofreni Hastası bir Yakınına Nasıl Yardımcı Olabilir ve Sorunlu Davranışlarla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz - Bilgi Notu

Bazı Öneriler

Sizi üzen davranışların üstesinden gelmenin birçok yöntemi vardır. Ayrıca, kişinin davranışını değiştiremeseniz bile, bu konuda kendinizi rahatlatmanın da çeşitli yolları bulunmaktadır. Kişiyi davranışını kontrol etme konusunda özendirmek önemlidir. Yapabileceğiniz en iyi şeyi belirlemeden önce yakınına ne olduğunu anlamamız, ondan neler bekleyebileceğinizi bilmeniz, duygularınızı kabullenmeniz ve kendinizi suçlamamanız önemlidir. Yakınına hastalığı nedeniyle bazı şeyler yapmanızda size yardımcı olamayabilir. Ancak, pek çok davranış iyi bir yönetim, özdenetimi öğrenme ve sizin yardımınızla değişebilir.

Şizofreniden kaynaklanan bazı davranışlarla başa çıkmada size yardımcı olacak öneriler aşağıda belirtilmektedir. Her bireyin ve koşullarının farklı olduğunu unutmayınız. Bunlar denenecek önerilerdir. Sizin için yararlı olmamaları durumunda, bir sonraki aşamada ne yapacağınızı öğrenmek için, ruh sağlığı uzmanına danıştığınızda yardımcı olabilir. Belirli önerilerin sizin durumunuzda farklı uygulanması gerekebilir ya da farklı bir yöntem sizin için daha iyi sonuç verebilir. Yapılacak hiçbir şeyin olmadığını varsaymayınız.

1. Çok fazla uyuma ya da içe kapanma veya ilgisiz saatlerde uyuma

Taburcu olduktan sonra ilk 6-12 ay içinde

Yardımcı olan davranışlar

- Kişiyi evde yalnız bırakınız, ancak ihtiyacı olduğunda yanında olduğunu bilmesini sağlayınız
- Bunun, onun iyileşmesinin bir parçası olduğunu unutmayınız
- Kendisini basit etkinliklerde bulunması konusunda yavaş yavaş özendiriniz (sözelimi; TV izleme)
- Kendi normal yaşamınızı sürdürünüz

Yardımcı olmayan davranışlar

- Bu durumu kişisel olarak algılamayınız ya da kendinizi suçlamayınız
- Kişiyi değiştirmeye çalışmayınız
- Kişi hakkında çok fazla endişelenmeyiniz ya da yakınmayınız
- Eve çok fazla konuk davet etmeyiniz – bu durum bunaltıcı olabilir
- Kişiyi başkalarıyla konuşmaya zorlamayınız

6-12 ay sonra

Yardımcı olan davranışlar

- Yavaş yavaş gündüzleri daha erken kalkmasını ve bazı işlerde size yardımcı olmasını isteyiniz
- Kalktığında cezbedici bir kahvaltı, hoş bir müzik gibi zevk alacağı bazı şeyler sununuz
- Bir süre iyi olduktan sonra içe kapanma ya da uyku sorunlarının başlaması durumunda, destek görevlisi (case manager) ile görüşünüz – hastalık tekrar edebilir

Yardımcı olmayan davranışlar

- Sürekli koruyucu olmak zorunda olduğunuzu düşünmeyiniz
- Yakınına için herşeyi yapmaya çalışarak kendinizi yıpratmayınız

2. Hareketsizlik, hiçbir şey yapmak istememe.

Hastalığın ortaya çıkması ya da tekrar etmesinden sonraki 6-12 ay

Yardımcı olan davranışlar

- Hiçbir şey yapmak istemediğinde kişiyi yalnız bırakınız
- Sıkıldığını söylediğinde, TV izleme, müzik dinleme, yürüyüş yapma gibi basit etkinlikler teklif ediniz ya da öneriniz
- Neden hoşlandığını bulmak için farklı etkinlikler deneyiniz
- Başlangıçta bazı şeyler dinleme ya da izleme gibi pasif etkinlikler deneyiniz.
- Düzenli bir günlük rutin edininiz
- Kişiyi bu rutine katılmaya ya da bu rutini izlemeye özendiriniz
- Daha iyi olmaya başladığında bazı işlerde yardımcı olmasını isteyiniz
- Bazı şeyleri olağandışı zamanlarda yapabileceğini kabulleniniz (sözelimi; düzensiz saatlerde yemek yeme – buzdolabında sağlıklı ara öğün yiyecekler bulundurulabilir)
- Mükemmel olmasa da bazı işlerde yardımcı olduğunda kişiyi ödüllendiriniz ve takdir ediniz
- Dikkatinin dağılabileceğini ve hata yapabileceğini unutmayınız
- Kişinin ne zaman çeşitli şeyler yapmaya hazır olacağına ve bu konuda nasıl özendirileceğine ilişkin tavsiye almak için destek görevlisi ya da doktoru ile görüşünüz.

Yardımcı olmayan davranışlar

- Birşeyler yapması ya da dışarı çıkması konusunda ısrarcı olmayınız
- Çok fazla öğütte bulunmayınız
- Çok karmaşık olan herhangi bir öneride bulunmayınız
- Kişiyi eleştirmeyiniz
- Aynı zamanda çok fazla talimat vermeyiniz
- Kendisine tembel demeyiniz
- Herşeyin mükemmel olarak yapılacağını beklemeyiniz
- Karmaşık görevler vermeyiniz
- Onun için herşeyi yapmaya çalışmayınız



3. Tuhaf konuşmalar ya da düşünceler

Yardımcı olan davranışlar

- Tuhaf düşüncelere kibarca karşı çıkınız
- Duygularını bir ölçüde anladığınızı gösteriniz (sözelimi; seslerden korkmuş olabilir)
- Kişiyi normal ya da 'duyarlı' konuşmaya özendiriniz
- Konuları, gerçek yaşamdaki basit ya da güzel konularla değiştiriniz (sözelimi; akşam yemeği için ne yaptığınız gibi)
- Onu anlamadığınızı ve daha açık konuşmasını istediğinizi söyleyiniz
- Bir şeyin gerçek dışı olduğunu düşündüğünüzde söyleyiniz (birinin kendisine eziyet ettiği gibi)
- Ses ya da düşüncelerin yakınıza gerçek geldiğini kabul ediniz
- Gerçek ile 'fantazi' arasındaki farkı, düşüncesinin gerçek olmadığını ve hastalığın etkisiyle böyle düşündüğünü göstererek anlamasını sağlayınız
- Tuhaf düşünceler hakkında konuşmak zorunda olduğunu düşünmesi halinde, bunları destek görevlisi ya da doktoruyla konuşmasını söyleyiniz
- Yakınınızın sanrılar hakkında konuştuğunda rahatlama durumunda, bir süre dinleyebilir ve daha sonra yavaş yavaş konuyu değiştirebilirsiniz
- Stresli olması ve sanrılara ilişkin çok fazla konuşması halinde, konuyu değiştiriniz ya da dikkatini başka bir etkinliğe çekmeye çalışınız
- Bu durumun sıkça tekrar etmesi halinde, ilacını alıp almadığını kontrol ediniz ve sorunu tartışınız

Yardımcı olmayan davranışlar

- Aile bireylerinin şaka yapmalarına ya da bu kişiyi eleştirmelerine izin vermeyiniz
- Tuhaf düşünceleri asla tartışmayınız – böyle yapmanız kişiyi hiçbir zaman değiştirmez ve her ikinizi de üzer
- Sizin için bir anlam ifade etmeyen konuşmaları dinlemek için fazla zaman harcamayınız
- Sizin için bir anlam ifade etmeyen konuşma ya da düşünceleri kabul ediyormuş gibi görünmeyiniz
- Tuhaf konuştuğunda sürekli kişiye bakmayınız ya da doğrulamak amacıyla başınızı sallamayınız
- Dünyalarına girmeye ya da söylediklerini takip etmeye çalışmayınız
- Sizi sıkın ya da üzen veya sizin için çok karmaşık olan bir konuşmayı sürdürmeyiniz – 'bu konuyu daha sonra konuşuruz' demeniz uygun olur
- Tuhaf konuşmalar nedeniyle ürkmüş ya da utanmış görünmeyiniz (bu tür konuşmalardan hoşlanmadığınızı açık bir şekilde belirtmek daha uygun olur)
- Tartışmayınız ya da müdahale etmeyiniz
- Üzücü olması durumunda, bu tür konuşmaları özendirmeyiniz



4. Varsanılar ('sesler' duyma veya onlarla konuşma ve kendi kendine konuşma.)

Yardımcı olan davranışlar

- Sakin davranınız
- Yakınınızın varsanılar (halüsinasyonlar) ya da duyduğu sesler hakkında konuşmasına izin verme bazen yararlı olabilir
- Yapabilirseniz başka etkinlikler yapmasını sağlayarak dikkatini başka bir yöne çekiniz – sözgelimi bir gazete makalesine bakmanız öneriniz – sözgelimi gazeteyi aramasını isteyiniz – bir konuşmaya katınız, başkalarıyla birlikte olmaya özendiriniz

Yardımcı olmayan davranışlar

- Panik yapmayınız ya da hastalığın tekrar ettiğini varsaymayınız
- Ürkütücü davranışlarda bulunmayınız
- Konuşuklarıyla ilgili bir anlam çıkarmaya çalışmayınız
- Başkalarının bu söylenenlere gülmesine izin vermeyiniz

5. Tuhaf ya da utandırıcı davranışlar

Bu tür davranışlardan sorumlu olmadığınızı unutmayınız

Yardımcı olan davranışlar

- Özellikle çok ciddi değilse ya da toplum içinde yapılmamışsa, eğer yapabilirseniz, görmezden geliniz
- Görmezden gelemezseniz, kişiden bir daha yapmamasını isteyiniz
- Duyularınızı açık bir şekilde ifade ediniz
- Kişinin bu davranışı yapmaktan vazgeçmemesi durumunda, sadece odasında yapmasını isteyiniz
- Bu davranışın başkaları tarafından kabul görmeyeceğini açık bir şekilde belirtiniz
- Yapabilirseniz, bu tür davranışı azaltmak için evi yeniden düzenleyiniz ya da ortamda değişiklik yapınız (sözgelimi; kişi aynaya bakarak kendisiyle konuşuyorsa, konuklar varken oturma odasından aynayı kaldırınız.
- 'Normal' davranması halinde kendisini takdir ediniz. Bu davranışın belirli olaylardan etkilendiği gözlemlendiğinde, (sözgelimi; çok sayıda konuk gelmesi, eleştirilme, üzücü olaylar gibi) bu etkenleri azaltma ya da yok etmenin yollarını araştırınız.

Yardımcı olmayan davranışlar

- Bu davranışın size ya da ailenize yansıdığı söylemeyiniz
- Üzgün davranmayınız
- Bu konuda uzun tartışmalara girmeyiniz
- Ailenin bu konuya odaklaşmasına ya da gülmesine izin vermeyiniz
- Bu davranışla ilgili olarak kişiye söylenmeyiniz

6. Doktorun verdiği ilaçların alınmaması

- Sorunun unutmama olması durumunda, ilacın alınma saati geldiğinde kibar bir şekilde hatırlatınız ve ilaç alma bir alışkanlık haline dönüştüğünde günlük bir rutin belirleyiniz (sözelimi; kahvaltı, diş fırçalama gibi)
- İlaç almanın sağlıklı kalmasına yardımcı olduğunu sakın bir şekilde hatırlatınız (bkz: Şizofreni hastalığının ilaçla tedavisi)
- İlacın herhangi bir yan etkisi olup olmadığını sorunuz
- Doktor ile görüşünüz
- Kişinin ilaç almayı reddetmeyi sürdürmesi ve belirtilerin tekrar ortaya çıkması ya da artması halinde, doktora haber veriniz.



7. Alkol ve Sokakta Satılan Uyuşturucular

- Alkol kişiye bağlı olarak günde bir ya da iki içkiden fazla olmayacak şekilde çok az miktarda alınabilir.
- Esrar, L.S.D., Amfetaminler ('speed') ve P.C.P ('angel dust') ile 'crack' ve 'Ekstazi' gibi yeni sentetik uyuşturucular Şizofreni hastası kişi için çok zararlı olabilir. Bunlar hastalık belirtilerini artırabilir ve yeniden ortaya çıkmasını tetikleyebilir

Yakınınızın bu uyuşturucuları kullanması ya da çok fazla alkol tüketmesi durumunda:

Yardımcı olan davranışlar

- Uyuşturucunun kendisi için zararlı olduğunu kesin bir şekilde hatırlatınız
- Alınabilecek güvenli alkol miktarını kendisine hatırlatınız
- Uyuşturucu ve Alkolün etkileri konusunda kendisini sakin bir şekilde bilgilendiriniz
- Uyuşturucu ve aşırı alkol kullanma nedenlerini sorunuz (gerginliği azaltma ya da başkalarınca kabul görmeyi sağlaması durumunda, bunun için başka seçenekler de bulunabilir)
- Doktor ya da destek görevlisi ile görüşünüz
- İçki içme ya da uyuşturucu kullanmaya yol açabilecek her türlü stres faktörünü araştırınız (sözgelimi; aile ile kavga etme, iş baskısı) ve bunları gidermenin yollarını tartışınız
- Mutlu olmanın ya da 'uyuşturucu etkisiyle uçmanın' diğer yöntemlerini tartışınız. Sözgelimi; yeni arkadaşlar edinme, müzik dinleme, spor yapma
- Bu kişi yeni şeyler öğrenmeye gereksinim duyabilir. Sözgelimi; içki içmeyen ya da uyuşturucu kullanmayan kişilerle sosyal ilişki kurma veya yeni ve doyurucu hobiler edinme
- Uyuşturucu kullanmama ya da aşırı içki içmeme konusunda bir anlaşma yapınız.
- Bu anlaşmayı gerçekleştirilebilecek düzeyde tutunuz.
- Bu anlaşmayı aşağıda belirtilenlerle destekleyiniz:
 - a) Yakınınızın anlaşmaya bağlı kalması durumunda, belki her hafta, ödülleri verme ya da özel ayrıcalıklar tanıma (sözgelimi; sinemaya gitme, özel bir yemek ya da değer verdiği bazı şeyleri sağlama gibi)
 - b) Yakınınızın anlaşmayı bozması durumunda:
 - Anlaşmaya uyduğunda vermeye söz verdiğiniz ödülü vermeyiniz
 - Eğer mümkünse uyuşturucu ya da alkolü ortadan kaldırınız
 - Para vermeyi reddediniz

Yardımcı olmayan davranışlar

- Eleştirmeyiniz – bu herşeyi daha da kötüleştirebilir
- Kendisine içki ya da uyuşturucu alması için para vermeyiniz
- Bu konuda tartışmaya girmeyiniz
- Çok fazla içki içerek ya da kendiniz uyuşturucu kullanarak örnek olmayınız
- Aile bireylerinin aşırı içki içme ya da uyuşturucu kullanma konusunda özendirici olmalarına izin vermeyiniz ('Oğlum çok iyi bir gece geçirdim – gerçekten sarhoş oldum')
- Kuralın uygulaması hakkında sizinle konuşulmasına izin vermeyiniz – tutarlı olmak önemlidir